

# 気功で元気

～病氣になりにくい体をつくろう！～

令和4年度 第1・3(金)

14:00～16:00



**4月15日(金)、「気功で元気 ～病氣になりにくい体を作ろう！～」春講座がスタートしました。**

**講師は、中国道家医学気功 八卦循導功 気功療法師の尾崎 理子 先生です。この講座では、中国古来の健康法、気功法を取り入れ、ゆっくり呼吸をしたい体を動かしたいすることで健康を目指します。**

**はじめに、心落ち着く静かな音楽を聴きながら、心と体をほぐしていきます。このリラックスして何も考えない時間が自然治癒力を高めるのに大事なのだそうです。**

**毎回、何人か初めて受講される方がいらっしゃるため、意識の向け方や動作一つひとつをゆっくり丁寧にご指導いただきました。さらに講座中、呼吸について「腹式呼吸は血流を良くする」「動きに集中すると呼吸を忘れがちになるので、動いているときもしっかり呼吸を続けることが大事」とお話しされていました。**

**寒暖差などで体調を崩しやすいこの時期、気功法を継続して行うことで病氣になりにくい体を目指していきます。**